



Kronika rodinného chaosu

blog do kapsy

JIŘÍ MAY



Kronika rodinného chaosu

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.pointa.cz
www.albatrosmedia.cz



Jiří May

Kronika rodinného chaosu – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2025

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.


ALBATROS MEDIA

JIŘÍ MAY

Kronika rodinného chaosu

blog do kapsy

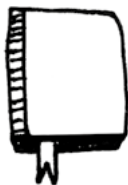


Copyright © Jiří May, 2025

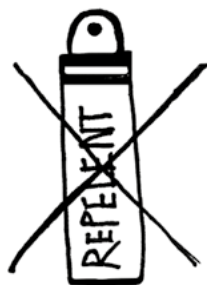
Ilustrace © Magda Kadlecová, 2025

ISBN tištěné verze 978-80-7691-861-0

ISBN e-knihy 978-80-267-5067-3 (1. zveřejnění, 2025) (ePDF)



Když ajťák a otec tří dětí začne psát o rodičovství, vznikne něco mezi deníkem, příručkou přežití a receptem na žaludový guláš. Jiří May, autor blogu, ukazuje, že ADHD se dá zvládnout borůvkovým koláčem, a provází čtenáře příběhy o čundrech, pokusech o „dietu Jamieho Olivera“ i o balancování mezi chaosem a zdravou myslí. Tahle kniha není návod – je to upřímné přiznání chlapa, který si dělá legraci sám ze sebe. A nezapomeňte: dítě v lese potřebuje klacek spíš než repelent.





Výchova nadhledem

Jak jsem „léčil“ ADHD

Zdravím všechny rodiče, kterým možná vyhledávač nalezne tuto knihu, až budou hledat informace o ADHD. Byl jsem na tom obdobně a úplně vás chápu. Prožil jsem si to v roli rodiče, a (jak jsem postupně zjistil) i v roli dítěte. Nejsem odborník na dětskou psychologii, tak tento článek prosím neberte jako nějaký návod či radu. Možná jako inspiraci.

Koncem roku 2009 do rodiny přibyl syn. Bylo to mé první dítě, takže trochu panika, ale nakonec jsme to všichni zvládli. Vše probíhalo podle vývojových tabulek. Dokonce s předstihem. Měl jsem pocit, že téměř vynechal lezení po čtyřech a rovnou začal chodit. V roce 2013 byl přijat do školky.

Syna přijali do cca sto metrů vzdálené školky. Tehdy skoro nevídaný úspěch, vzhledem k tomu, že byl akutní nedostatek míst. Kluk se do školky těšil. Již třetí den mu byl paní učitelkou „diagnostikován“ Aspergerův syndrom, další den ADHD, pak následoval autismus atd. Maminka byla dotazována na průběh porodu a rodinnou anamnézu. To u ní vyvolalo strach a nejistotu. Už tam nechtěla chodit. Po domluvě s paní ředitelkou byla upravena docházka maximálně do 9:30 s tím, že do konce září budu přítomen ve třídě. „Kdyby něco.“

Syn se po tu dobu neprojevoval nijak abnormálně. Po několika dnech paní učitelka ukončila moji přítomnost tvrzením, že se mě ostatní děti bojí. Od té doby začala anabáze stížností na syna, schůzek u paní ředitelky a neustálých doporučení paní učitelky přemístit syna do jiné školky. Jen pro názornost: zpřeházel ručníky, hraje si při svačině s vínem, schovává se pod klouzačkou. Paní učitelka nám opakovaně sdělovala, že má dvacet pět dětí a nemůže se věnovat jen našemu synovi. Když narušuje výuku a nespokupracuje, nemůže jemu ani ostatním zajistit bezpečnost. Na mé námitky, že jsou mu tři roky, mi bylo řečeno: „Ostatní to zvládají.“

Podotýkám, že se jednalo o věkově smíšenou třídu, kde převládaly starší děti! Když jsem se zeptal, jestli syn dělá alespoň něco

dobře, tak prý „dobře papá“. Při nástupu do MŠ jsem podepisoval souhlas se školním řádem, kde byly v sekci pravomoci ředitele uvedené možnosti vyloučení žáka. Na rozdíl od školského zákona § 35 se zde nacházel navíc bod „E“, který říká, že dítě může být vyloučeno, pokud neovládne adaptační program, a to nejpozději tři měsíce od začátku docházky. Tedy „zkušební lhůtu“.

Situace se vyhrotila začátkem prosince na půdě MŠ při jednání o dalším postupu. Vše probíhalo celkem dobře až do chvíle, kdy paní učitelka kategoricky odmítla přítomnost mého syna ve školce déle než dvě hodiny denně a odmítala s ním chodit na procházky. Vyžadovala na paní ředitelce synovu vyloučení. To už jsem nevydržel a jedovatě poznamenal: „Smůla, už je po termínu.“

Já vím, mohl jsem se udržet, ale opravdu to nešlo. A hlavně opravdu bylo po tříměsíční „zkušební lhůtě“. Když to potvrdila i paní ředitelka, nabyl jsem dojmu, že učitelku klepne. Harpyje hadr! Syčela na mě a začala vydírat oznámením na „sociálce“ (nemám zájem o svého syna, nespolupracuji, poměry v rodině atd.), pokud neukončím synovu docházku sám. Já, paní ředitelka a další přítomná paní učitelka jsme nevěřili vlastním uším. Z jednání jsem odešel rovnou na PČR a podal trestní oznámení pro vydírání, které bylo odloženo! Syna jsem přemístil jinam. Zrovna otevírali „speciálku“ s malým kolektivem a tam kluka vzali.

Mezitím jsem se synem navštívil psychologa, neurologa, logopeda a speciálně pedagogické centrum. Samo o sobě by to vydalo na další článek. Závěr: ADHD. Doporučení: důslednost, malý kolektiv a popřípadě Ritalin. Po zhodnocení rizik jsem lék zamítnul. Nakoupil jsem haldu kvalitních publikací a přečetl i každou blbost z internetu na téma ADHD. Po přečtení toho všeho jsem zjistil, že mám ADHD. Jak z knihy Tři muži ve člunu.

Jsem ročník 1977. Tehdy žádné ADHD nebylo. Nějak to se mnou ale naši vyřešili, ne? V knihách se píše o vzorcích chování, které přebírají děti od rodičů. Vzpomínal jsem, jak to naši dělali, že mne dokázali usměrnit. Občas sice byla nějaká „ruční“ domluva, ale hlavně jsme pořád byli někde v přírodě. A pak mi to

došlo. Kluk zlobí v herně, na hřišti, ve školce, ale v lese je klidný. V té době už byl na světě i druhý syn. Popadl jsem oba kluky, psa a hurá do lesů a strání. I mamka se občas přidala. Děkuji, táto a mámo.

V lese je fajn. Vypustil jsem oba kluky a byl klid. Házení šiškami na cíl (většinou byl cílem tatínek), stavění domečku z mechu, stavba přístřešku z větví, ohýnky, buřty apod. Úplní hoši od Bobří řeky. Syn absolutně spokojený, tatínek taky. Zobeme borůvky, maliny a sbíráme houby. Borůvkový koláč se patlal tatínek naučil. Pan Maršálek by zaplakal, ale klukům chutnalo. Hlavně proto, že si ty borůvky museli vždy nasbírat. Co je však veledůležité při vstupu do lesa? Klacek! Bez něj to prostě nejde. Odpalování šišek, házení psovi, lekce šermu, napichování listů a šťouchání do táty.

Nejhorší na důsledné výchově je důsledně dodržovat důslednost. Je to otravné, ale nutné. Synovu matku jsem s tím deptal, kluky taky. A víte co? Mě poslouchají a respektují. Koho dneska poslouchá a respektuje puberták? Snad to bude fungovat i na dceru. Jsou jí tři, tak mám čas.

Stav se stabilizoval. Můj už dávno, synův zhruba ve druhé třídě ZŠ. Pořád má nějaké problémy. Pozornost, dělá ze sebe kašpara, hůř zapadá do kolektivu. Pozvolna se to lepší. Synova třídní učitelka učila i mě. Učí i toho mladšího. Úspěšně. Ví, jak si s naší rodinou poradit. Děkuji, paní učitelko.



Astma a jeho domácí léčba aneb Nečekané výhody šlapací čtyřkolky

Syn má astma. Nijak těžké, ale má. Při větší námaze, stresu nebo delším smíchu sípá a kašle. Během vyšetření našli i nějaké alergie. Astmatu a alergií znalá matka brala situaci vážně. Nakoupila veškeré náležitosti a chovala se velmi odpovědně. Já, který vše léčí česnekem a Lesanou, jsem se zhrozil nad hromadou nakoupených pomůcek. To bude muset kluk chodit všude s batohem, ne? Za několik týdnů jsme dorazili k babičce. Bydlí nedaleko Mariánských Lázní, kde naleznete mnoho zábavy pro děti i dospělé. Babička s despektem obhlédla hromadu pomůcek a povídá: „Vem kluka do Kynžvartu. Tam to rozdejchá.“

Nedaleko Mariánských Lázní leží obec Lázně Kynžvart, kde léčí mnoho druhů plicních onemocnění. Místní to vědí a náležitě toho využívají. V padesátých letech babička vodila mého strýce, coby astmatika, po lesích v okolí Kynžvartu a užívali čerstvý vzduch. Po několika letech astma ustoupilo. Strýc tam v osmdesátých letech vodil svého astmatického syna. Výsledek stejný. V roce 2014 jsem následoval jejich příkladu. Syny jsem tam brával na celý den a zlepšení se dostavilo. Pro kluky to však časem byla nuda. Klacky, domečky i buřtíky se časem omrzí. Tak jsem jim léčebnou kúru vytunil.

Několik týdnů jsem hledal po internetu a nakonec našel. Super šlapací čtyřkolku. Velká kola, bytelný rám. Nic lehčeného. Má třicet pět kilo. S kluky kolem osmdesáti kilo. Lehký převod zajišťoval relativně snadný chod, kvalitní ruční brzda zase bezpečné zastavení. Příjem čerstvého vzduchu se šlapáním znásobí, nohy synů zesílí a večer bude od rarachů klid. To byla má idea.

Naložit ten velký krám do osobního auta prostě nešlo! Musel bych ho rozebrat a na místě složit. Čtyřkolku jsem dával dohromady dvě hodiny. Doma. S náradím! V lese by mě kleplo! Nakonec jsem na střechu umístil příčníky a na ně dorval čtyřkolku. Uf! Syna při mém snažení ze smíchu chytil astmatický záchvat.

Potvora jedna pořouchlá. Vyrázili jsme na Vysoké sedlo a tam zaparkovali. Je to 904 metrů nad mořem, nikde nikdo, krásný les a prima Vlnitá cesta. Vede do osady Kladská, kde je skvělá naučná stezka, kterou jsme projeli také. Zpátky přes Lysinův a pohodová Hřebenová cesta. Celkem asi patnáctikilometrový okruh. Kluci měli šlapat a já za nimi pomalu jít. Šlapali. Ale jen po rovině a trochu z kopce. Táta klusal. Do kopce jsem jim dělal motor já, takže večer byl pokoj od tatínka. Celé prázdniny jsme jezdili po okolí a opravdu byl účinek násobný. Synovo astma téměř vymizelo a já měl nohy jako Herkules.

Jako škudlil jsem ocenil, že kluci chtějí jezdit na čtyřkolce i do Mariánek. Ušetřím na benzínu a ještě si zasportuji. Pravidelně navštěvujeme park Prelát. Ideální pro děti všeho věku. Doneste si jídlo na celý den, vypusťte děti a deset hodin mají co dělat. Pítí není třeba, je tam přírodní pramen. Pokud nejste přírodní typ, zkuste přes lázeňské parky dojít až na kolonádu, kde určitě pořídíte dortík i za tři sta korun.

Dost často nalézám články, v nichž by se seniorům omezilo pomalu i dýchání. Moje matka je ročník 1940, doktorka filozofie, přednášela, psala hornické sborníky, má ráda Babiše, kouká na turecké telenovely a nemá chytrý telefon. Někdy bych ji přetrhnul jako hada! Je mé čtvrté dítě. Nicméně jí naslouchám, neomezuji! Díky ní a babičce jsem u syna dostal pod kontrolu ADHD, astma a alergie. Zkuste občas naslouchat babičkám či dědečkům a možná vaše dítě nebude muset nosit batoh léků na zádech.



Jamie Oliver naučil mé děti jíst vše, co jim uvařím. Stačí kouzelná věta

Nejhorší strávníci jsou malé děti. V kombinaci s přehnaně ochotným rodičem je to peklo. „Papej, zlatíčko. Nechceš raději vajíčko? Nebo bys rád rohlíček? Ne? Tak si dáš jogurt, vid’?“ Matka kolem běhá, dítě poroučí, a nakonec sní párek od hodného tatínka. Ten se plácá po rameni, jaký je borec, že naučil dítě jíst. Ví, o čem mluvím. Kluk mi slupnul rovnou dva.

Každý rodič má rodiče, kteří se mu snaží poradit. Tchyně poradila: „To chce jednoduché chutě.“ Dobře, vařila se jednoduchá jídla. Čočka. Ble. Hrách. Blé. Nakonec uspěla bramborová kaše s míchaným vejcem. Velmi úspěšná byla tatínkova krupicová kaše s knedlíčky. Zmatlal jsem recept a srazila se. Kupodivu byla tato hmota i nadále vyžadována. Mamka je ale výborná kuchařka a poradila si. Točila nějakých patnáct receptů a byl celkem klid. Děti sice pořád nejedly květák, rajčata, brokolici a celý seznam dalších potravin, ale co už. Hlavně, že něco jedí.

Pak najednou dětem do šťastného života hodili vidle rodiče a rozvedli se. Maminka si s sebou vzala svých patnáct receptů a já musel oprášit své znalosti vaření z mládí. Během střídavky, kdy u mě byli kluci, nestačila knedlíčková kaše, párky a špagety s kečupem. Také má trpělivost byla omezená. Dvě až tři jídla, aby si kluci vybrali, jsem rozhodně nevařil. „Kdo zaváhá, nežere.“ Opět jsem po večerech hledal na internetu a našel sympatáka jménem Jamie Oliver.

Našel jsem pořad Jamie vaří doma. Jde o zdařilou kuchařskou show. Ano, show. Protože Jamie Oliver je nejenom kuchař, ale především showman, kterého si kluci naprosto oblíbili. Jednotlivé díly seriálu ukazují jednoduché vaření, které pochopí i laik. Tedy já. Tady díl zaměřený na jahody, tam zase díl vaření s mrkví. Někdy Jamiemu pomáhají s vařením děti a manželka. Díl s pizzou byl u kluků nejoblíbenější. Jak jinak. Takže mi nezbylo nic jiného než začít vařit jako Jamie. Úplně. Jednou jsem musel do lesa na



hříbky, na lihovém vařiči udělat tousty, hříbky usmažit na olivovém oleji s česnekem a vše jim v lese naservírovat na prkýnku. Táhnul jsem do lesa plný batoh, ale stálo to za to. Kluci nějak pochopili, že Jamie vaří spíš pro zábavu, a začalo je to bavit taky. Pomáhali mi s vařením. Později jsme, stejně jako Jamie, začali improvizovat. Párkoleta, buřtbageta, pizzatoust. Zní to divně, ale chutná jim to. A ta kouzelná věta? Jamie to tak vaří. To stačilo vyslovit a snědli úplně všechno.

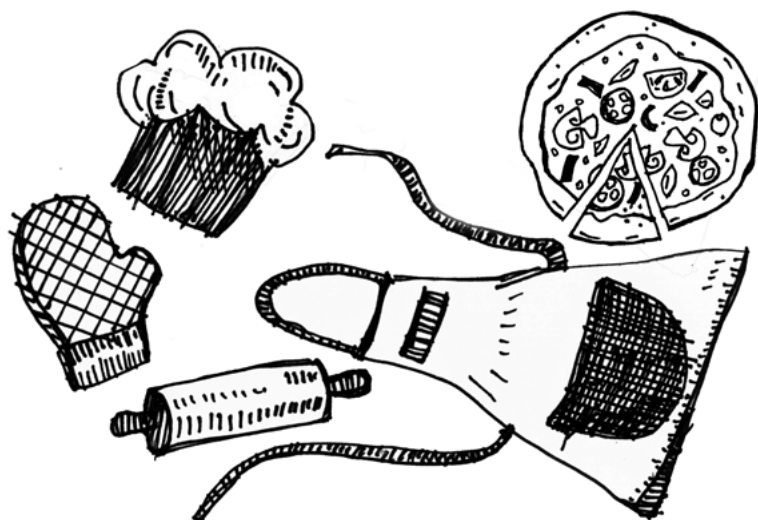
Jak jsem se nestal youtuberem. Kamera přidává na váze, ne na inteligenci

Páteční večer začal velmi slibně. Manželka odjela do divadla. To znamená absolutní svoboda v kuchyni, beztrestně v ní dělat nepořádek a možnost uvařit dětem něco nezdravého. Ne že bych měl doma odborníci na zdravou výživu, ale znáte to. Maminky chtějí pro děti to nejlepší. Tatínkové sice taky, ale jejich představa se diametrálně liší od té maminčiny. Buřt vždy vítězí nad brokoliicí a pizza nad bulgurovým rizotem.

Využil jsem této příležitosti a udělal dětem pizzu. Ano, čtete dobře. Udělal, ne objednal. I tatínek ajťák umí uvařit. Když chce.

Den předem odleželé těsto již zkoušelo emigrovat z lednice, takže v šest večer byl nejvyšší čas. Objednávka dětí zněla: „Salámová s olivami, salámová s houbami, salámová se salámem. A hlavně, ať je tam salám, tatí!“ Když jsem začal válet jednotlivé pizzy, přiběhla čtyřletá dceruška a prý mi bude pomáhat. Oblékla si slušivý dětský kuchařský úbor s čepicí, já se navlékl, na příkaz dcery, také do zástěry a jal se pokračovat. Naše herečka odběhla do obýváku a přinesla můj telefon. Prý chce pro maminku foto nebo video. Vzpomněl jsem si na vtipná videa kanálu „Těhotnej kuchař“ a rozhodl se jedno takové natočit s dcerou a případně ho dát na facebook. Budu se vytahovat na přátele, jaký jsem skvělý kuchař a nejlepší otec na světě, škodolibě mi blesklo hlavou.

Začal jsem rychle zařizovat ateliér. Než jsem skončil, byla dcera otrávená a těsto na půl cesty z válu. Konečně začala kuchařská show. Holka byla úžasná. Válela těsto, dávala omáčku na korpus, obkládala a zdobila. Navíc pořád něco šveholila, takže to vypadalo jako komentář. Já stál u ní, hrdě jí pomáhal a jen si v duchu počítal, do kolika to budu uklízet. Pizza hotová a šup s ní do trouby.



Vypnul jsem kameru a už mne dcera uhání, abych jí naše dílko ukázal. Je šťastím bez sebe a už už to mám poslat mamince. Koukám na video, pochvalně pokyvuji nad dceřiným výkonem, než si uvědomím, že tam jsem jen v trenýrkách a tílku. Mám sice zástěru, ale ta moc nepomáhá. Rozhodně nevypadám na šéfkuchaře. O nejlepším otci ani nemluvě. Vedle dcery tam stojí chlupatý globus v nátělníku, mračí se a vypadá, že každou chvíli dostane infarkt. Nepoužitelné. Manželka by si mě už nevážila a kvůli ostudě u známých bych musel chodit kanálama. Přetočím to. Na druhý pokus jsem se sice oblékl a netvářil jako při zácpě, ale dopadlo to průměrně. Herečka byla unavená a vyžadovala catering.

Nakonec vše dopadlo dobře, a dokonce jsem byl chválen, že jsem nezapomněl na salám. Pustil jsem princezně pohádku a hurá uklízet. Stihl jsem uklidit jen tak tak. Maminka dorazila kolem desáté a ostrůžím zrakem přehlíží kuchyň. Kontrolou jsem prošel. Uf. Šli jsem spát.

Chcete zlepšit dětem jemnou motoriku? Naučte je hrát hry na počítači

Za tento text mne nejspíš ukamenují psychologové, výchovní poradci nebo pedagogové. Přesto bych se s vámi rád podělil o vyzkoušený způsob, jak výrazně a rychle zlepšit dětem jemnou motoriku hraním her na počítači.

Znáte ten nepříjemný stav, kdy dorazíte pro dítě do školky, jdete pro něj do třídy a paní učitelka si vás zavolá na slovíčko? Já ano. Nejen kvůli ADHD u jednoho ze synů. Poměrně často bylo synům vytýkáno nesprávné držení příboru, tužky, zapínání bundy, zavazování tkaniček u bot atd. Často? Postupně si stěžovala každá učitelka, která mi v odpoledních hodinách předávala děti. Asi to nebyl úmysl, ale určitě to rodiči nepozvedne sebevdomí. Připadal jsem si naprosto neschopný. Zkoušeli jsme doma